

## **Anna Radomska – Malczak, Pojęcie odpowiedzialności w terapii Gestalt**

Odpowiedzialność możemy rozumieć w różny sposób. W słowniku PWN definiuje się ją jako «obowiązek moralny lub prawny odpowiadania za swoje lub czyjeś czyny», «przyjęcie na siebie obowiązku zadbania o kogoś lub o coś». Inna definicja rozszerza powyższą o ponoszenie konsekwencji na swoje działania. W potocznym rozumieniu nazywamy odpowiedzialnym człowieka godnego zaufania, solidnego, człowieka, na którym można polegać. W podejściu Gestalt odpowiedzialność rozumiemy w nieco inny, specyficzny sposób.

Jak wiadomo terapia Gestalt mieści się w nurcie psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej. Fritz Perls, uznawany powszechnie za twórcę terapii Gestalt, uważał ją za jeden z trzech współczesnych mu kierunków terapii egzystencjalnej (obok analizy egzystencjalnej L. Binswanger'a i logoterapii V. Frankla). Na ukształtowanie teoretycznych podstaw terapii Gestalt wywarły wpływ prace takich przedstawicieli egzystencjalizmu jak Edmund Husserl, Karl Jaspers, Martin Heidegger, Martin Buber, Jean-Paul Sartre i Albert Camus.

Egzystencjalizm przedstawia człowieka jako rodzaj projektu do spełnienia przez niego samego i do przeżycia przez siebie samego. Człowiek jest tylko tym, czym sam siebie uczyni – pisze Sartre.

Egzystencjaliści są przekonani, że istnienie i bycie człowieka w świecie nie ma jakiegoś konkretnego sensu, do którego z natury człowiek byłby powołany. Wszelkie określenie bytu człowieka pochodzi od niego samego, a każda refleksja dotycząca bytu jako takiego rozpoczyna się od analizy egzystencji, czyli jest funkcją ludzkiej samowiedzy. Życie samo w sobie nie posiada sensu. To człowiek nadaje znaczenie i sens swojemu doświadczeniu, kiedy dokonuje wyborów. A świat nabiera znaczenia jedynie na mocy sposobu, w jaki został ukonstytuowany przez istoty ludzkie. W świecie nic nie ma znaczenia poza znaczeniem dla siebie, nie ma znaczenia niezależnego. Jakie znaczenia nada człowiek swojemu doświadczeniu, zależy od niego samego. Jesteśmy więc „autorami” wszystkich naszych doświadczeń. Jesteśmy w tym wolni i na tym polega nasza odpowiedzialność. Jak opisał ją Jean-Paul Sartre, być odpowiedzialnym to być „*niekwestionowanym sprawcą jakiegoś wydarzenia lub przedmiotu*”.

Tak rozumiana odpowiedzialność jest jednocześnie naszą życiową szansą i źródłem trwogi. W przypadku niepowodzenia człowiek nie ma się za kim schować, nie ma się czym wytłumaczyć.

F. Perls pisze:

Słowo odpowiedzialność można zrozumieć jako zdolność do odpowiedzi

(respons-ability):

możliwość odpowiedzi, myślenia, reagowania, wyrażania emocji w określonej sytuacji.

Idąc tym tokiem rozumowania, człowiek jest odpowiedzialny (zdolny do odpowiedzi) za wybór swoich reakcji. Zatem odpowiedzialność w terapii Gestalt jest uświadomieniem sobie tego, że nasze myśli, uczucia i działania są rezultatem naszej wewnętrznej aktywności. To my sami nadajemy znaczenie wszystkiemu co się zdarza. Nasze myśli, uczucia, zachowania są rezultatem naszego własnego wyboru.

Jak pisze J. Enright:

Być odpowiedzialnym, oznacza po prostu uznawać działania swoimi własnymi. Zrobiłem coś, i mnie nie zmuszały do tego ani okoliczności, ani moja podświadomość, ani los, ani naciski społeczne, nie mówiąc o przełożonym, żonie i dzieciach. Takiego rodzaju naciski, oczywiście wpływają na moje zachowanie, ale ja sam rozważam i wybieram, jakim wpływom nadawać większe znaczenie. W przeciwnym przypadku ja wybieram nie rozważać i nie wybierać, to znaczy wybieram nie widzieć tego, że mam wybór.

Istotnym jest podkreślenie tego, że odrzucenie odpowiedzialności jest też naszym własnym wyborem, za który jesteśmy odpowiedzialni.

Przyjęcie na siebie odpowiedzialności wiązać się może z lękiem, trwogą czy poczuciem winy. Dlatego często unikamy jej przyjęcia. Mechanizmami unikania odpowiedzialności mogą być na przykład introjeksja („muszę tak robić”, „należy tak się zachować”), projekcja („to przez nich”), konfluencja (z rolą, partnerem, chorobą itp.), defleksja (jako zajęcie się czymś innym) i inne.

F. Perls był szczególnie wrażliwy na dążenie klientów do unikania odpowiedzialności.

Aby nie dopuścić do manipulacji, niekiedy zaczynał swoje warsztaty tak:

Jeśli więc chcecie zwariować, popełnić samobójstwo, „nakręcić się” albo przeżyć coś, co zmieni wasze życie – wszystko zależy od was. Ja robię swoje, a wy róbcie swoje. Jeśli ktoś nie chce wziąć za to odpowiedzialności, proszę, by nie brał udziału w tym seminarium. Przyszliście tutaj z własnej woli. Nie wiem jak dojrzały jesteście, ale istota osoby dojrzałej polega na tym, że umie wziąć odpowiedzialność za siebie – za swoje myśli, uczucia i tak dalej....

Niekiedy spotkać się można ze stwierdzeniem: „Odpowiadam za swoje działania. Ale moje myśli i uczucia nie są moim wyborem, więc nie odpowiadam za nie”. Dzieje się tak dlatego, że wiele z reakcji emocjonalnych przebiega w sposób nieuświadomiony. Widzimy tylko skutek, reakcję, odpowiedź na wydarzenie. Nie rozumiemy, co się dzieje w środku, nie

uświadamiamy sobie, jaką rolę odgrywamy w tym, że nasza reakcja jest właśnie taka. Jeśli nie rozumiemy, reagujemy na to, co wydarza się w sposób automatyczny. Nie wydaje się nam, że sami wybieramy sposób, w jaki reagujemy. Jeśli nie uświadamiamy sobie, że to, co robimy, robimy my sami, nie możemy za to odpowiadać. Dlatego w terapii Gestalt dużo uwagi poświęcamy procesowi uświadamiania tego, co i jak robi klient. Tutaj pojawia się możliwość dostrzeżenia pośredniej części procesu, to znaczy uświadomienia sobie, że rezultat (uczucia, emocjonalna reakcja) w dużym stopniu określa się poprzez to, jak postrzegamy wydarzenie oraz czym ono dla nas jest. Właśnie świadomość swoich wewnętrznych procesów pozwala nam wyjść z zamkniętego koła automatycznych przeżyć i zobaczyć, że mamy wybór, aby zareagować inaczej.

Jesteśmy zatem odpowiedzialni zarówno za to, co robimy, za to, co myślimy i w istotnym stopniu za to co czujemy. Dotyczy to zachowań, doznań, myśli i uczuć zarówno przez nas pożądaných, jak i tych niechcianych. Idąc dalej, dotyczy to również naszych objawów.

Jak mówi F. Perls:

Dopóki walczysz z objawem, będzie ci się pogarszać. Jeśli weźmiesz odpowiedzialność za to, co sam sobie robisz, za to, jak wytwarzasz własne objawy, jak wytwarzasz swoją chorobę, jak tworzysz swoje istnienie – dokładnie w tym momencie, w którym wchodzisz w kontakt z samym sobą – zaczyna się rozwój, zaczyna się integracja.

Reasumując, odpowiedzialność w terapii Gestalt jest poczuciem sprawczości, jest autorstwem. Bycie odpowiedzialnym oznacza bycie świadomym tego, że wszystko, co się wydarza jest rezultatem naszego własnego wyboru. Bycie świadomym odpowiedzialności to bycie świadomym tworzenia siebie, swojego przeznaczenia, sytuacji życiowej, myśli, uczuć oraz własnych cierpień.

(Tekst napisany w 2015 roku)

Anna Radomska-Malczak: Psychoterapeutka, superwizorka (EAGT, PTPG, PFP, PRP).